


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Vaníliás tej Kifli Füstölt főtt sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal Paprikával			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Kakaós csiga			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkoligrém Korpás kenyér Kukoricás pogácsa			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Baromfi párizsis Félbarna kenyér Vajkrém Paprikával Paradicsommal			Kakaó Kifli Fokhagymás felvágott Rozskenyér Margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 1,161.57 Kcal / 4,855.36 KJ			Energia: 887.42 Kcal / 3,709.42 KJ			Energia: 802.60 Kcal / 3,354.87 KJ			Energia: 1,106.59 Kcal / 4,625.55 KJ			Energia: 881.58 Kcal / 3,685.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.87 g	43.65 g	17.32 g	20.71 g	41.14 g	26.26 g	15.66 g	39.74 g	14.80 g	31.65 g	42.87 g	27.27 g	34.34 g	23.18 g	17.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
145.33 g	19.98 g	8.76 g	107.09 g	21.79 g	2.61 g	94.48 g	12.00 g	3.42 g	147.12 g	19.99 g	4.74 g	133.25 g	12.99 g	4.35 g		
1,7			1,7,(3)			1,3,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Márgombóc leves Sóska Spenót Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarthonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 936.42 Kcal / 3,914.24 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 1,058.61 Kcal / 4,424.99 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.60 g	37.09 g	11.25 g	37.06 g	33.29 g	6.62 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	36.28 g	45.49 g	11.84 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.02 g	4.15 g	118.82 g	8.04 g	5.30 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	123.82 g	14.99 g	4.28 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Barackos tea Kajszi-barackos háromszög			Citromos tea Hamburger			Epres csipkebogyó tea Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Málnás tea Lasagne					
		Energia: 763.97 Kcal / 3,193.39 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 859.72 Kcal / 3,593.63 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.69 g	36.57 g	9.74 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	43.08 g	15.27 g	2.11 g	33.35 g	31.13 g	10.52 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.96 g	56.31 g	1.34 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	136.35 g	17.99 g	4.53 g	101.12 g	19.99 g	3.06 g	g	g	g		
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1			1,7,(3)			1,7				

Az étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!